

Боқий фикр

Келажак авлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол насли тарбиялаб етиштиришга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир.

Ислом КАРИМОВ



Ma'rifat

ENLIGHTENMENT XALQ ZIYOLILARI GAZETASI معرفت

1931-yildan chiqra boshlagan • E-mail: info@marifat.uz • 2014-yil 1-fevral, shanba № 10 (8659)

ФАРЗАНДЛАРИ СОҒЛОМ ЮРТ

Ёш авлодни жисмонан соғлом, маънан етук, ҳар жиҳатдан баркамол этиб тарбиялаш халқимизга хос азалий фазилатлардандир.

Президентимиз Ислом Каримов раҳнамолигида истиқлол йилларида амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар, аввало, инсон манфаатлари, қолаверса, келажакимиз эгалари — навқирон авлодни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашга йўналтирилгани билан аҳамиятлидир. Мустаҳкам оила

Bolalar sporti

қуриш, соғлом зурриётни дунёга келтириш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, ёшларимизнинг жисмоний ва маънавий соғлом камол топиши, замонавий билимларни эгаллаши, ўз иқтидори ва қобилиятини рўйбга чиқариши учун кенг имкониятлар яратиш борасидаги эзгу саъй-ҳаракатлар шулар жумласидан. Айниқса, баркамол авлодни тарбиялашнинг энг муҳим ва самарали омили бўлган болалар спортини ривожлантиришга қаратилаётган улкан эътибор ва ғамхўрлик бу жараёнда ҳал қилувчи ўрин тутмоқда.

Давлатимиз раҳбари жорий йил 28 январь куни Оқсаройда бўлиб ўтган Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Хомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида таъкидлаганидек, ёшларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан мутаносиб ривожлантиришга қаратилган бу тизимнинг йўлга қўйилиши ҳар томонлама



тўғри бўлганини бугун ҳаётнинг ўзи тасдиқламоқда. Шаҳару қишлоқларимизда бунёд этилган замонавий спорт мажмуаларида болалар спорт билан мунтазам шуғулланиб, саломатлигини мустаҳкамламоқда. Соғлом, кучли, мард ва қатъиятли бўлиб камолга етмоқда.

Бугун катта ҳаётга дадил кириб келаётган мустақиллик фарзандла-

ри — халқимиз орзу қилган баркамол авлод вакиллари дидир. Улар ўз соҳалари бўйича мукамал билим олган, замонавий ахборот технологияларини пухта ўзлаштирган, хорижий тилларни яхши биладиган, билимли, юксак маънавиятли ва жисмонан соғлом ёшлардир.

Эсимда, мактабнинг қуйи синфларида ўқиб юрган кезларимизда “Бола ўқиши ёки спорт билан шу-

ғулланиши керак. Ўқувчининг спорт машғулотига қатнаши унинг таълим олишига ҳалақит беради, спортчи-га эса билим шарт эмас”, деган гап-сўзлар қулоққа чалинарди. Ана шундай қоқоқ тушунчалар сабаб қанча-қанча тенгқурларимнинг спортга бўлган иштиёқи сўниб кетганига гувоҳман.

(Давоми 6-бетда.)

ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ ЙЎЛИДА

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Фан, таълим, маданият ва спорт масалалари кўмитаси фаолияти мамлакатимизда амалга оширилаётган таълим соҳасидаги ислохотлар билан бевосита боғлиқ. Шу маънода бугунги давра сўхбати иштирокчилари — Қонунчилик палатаси депутатларининг фикрлари соҳани янада ривожлантиришда кўмита томонидан бажарилган ишлар, олдинда турган вазифалар тўғрисида бўлди.

Абдуғафур Маматов, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг Фан, таълим, маданият ва спорт масалалари кўмитаси раиси:

— Кўмитамиз таълим тизимига оид амалдаги қонунлар ижросини назорат қилиш, соҳага тааллуқли қонунларни, уларнинг ижро механизmlарини янада такомиллаштиришни назорат этишга масъул. Барчага аёнки, қайси замонда таълимга, илму фанга, маданиятга алоҳида эътибор қаратилган бўлса, ўша даврда тараққиёт бўлган, фаровонлик юз берган, халқнинг маънавияти юксак даражага кўтарилган. Бугун ҳам шундай.

Холисона фикрлайдиган бўлсак, ҳеч бир замонда таълим-тарбияга, фан ва ижодга ҳозиргидек эътибор берилмаган. Кечагидек ёдимизда, шўролар давридаги таълим-тарбия соҳаси мафкура-лашган, инсоннинг оддий ҳаётий манфаатларидан йироқлашган, Ватан, миллат тушунчалари унутилаёзган бир пайтда таълимни ислох этиш ўта долзарб эди. Шу боис истиқлолнинг дастлабки йилларида Президентимиз раҳбарлигида таълим-тарбия тизимини ислох қилишдек гоъят муҳим ва мураккаб ишга киришилди. Таълим-тарбия тизимини тубдан янгиллаб, замон талаблари даражасига кўтариш, миллий кадрлар тайёрлашнинг янги тизимини барпо этиш,

Jarayon

келажак учун баркамол, салоҳиятли авлодни тарбиялаш мақсадида “Таълим тўғрисида”ги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури қабул қилинди. Қонун ва дастур талабларини ҳаётга татбиқ этиш ишлари давлат сиёсатининг устувор йўналиши этиб белгиланди. Шу асосда қонуности ҳужжатлари ишлаб чиқилди. Марказий Осиё мамлакатлари орасида биринчи бўлиб миллий таълим тизимини ифода этган янги давлат таълим стандартлари ишлаб чиқилди ва амалиётга жорий этилди. “Бола ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида”, “Воёга етмаганлар ўртасида назоратсизлик ва ҳуқуқбузарликлар профилактикаси тўғрисида”, “Васийлик ва ҳомийлик тўғрисида”ги қонунлар қабул қилинди. Шу аснода таълим-тарбия олишининг ҳуқуқий асослари яратилди.

(Давоми 3-бетда.)

ИЛМ ХОСИЯТИ

Шоирнинг фикрича, илм ўқиб уни ишлатмаган шудгор қилиб деҳқончилик қилмаган ёки уруғ сочиб ҳосилидан баҳра олмаган кишига ўхшайди. Билим олишдан мақсад, аввало, ўзлигини англаш, қалбини поклаш, ундан сўнг ўзгаларга қўлдан келганча маърифат нурини улашишдир.

5-бет

МЕҲРГА ЙЎҒРИЛГАН ҚЎШИҚ

Алла — бола тарбияси, парвариши бобида битилган энг гўзал шох асар, десак муболаға бўлмас. Зотан, замонлар янгилана бориши, элу элатларнинг дунё қарашлари тараққий этиб ўзгариши мумкин. Лекин меҳр ўша, муҳаббат ўша. Оналар ҳамма даврларда ҳам она бўлиб қоларедилар.

8—9-бет

ЖЎНАТИЛМАГАН МАКТУБ

Ким бўлишимиз ҳақида иншо ёзиш топширилганда деярли барча идеалидаги инсон — Наргиза опадек она тили, адабиёт ўқитувчиси бўлажагимизни ёзиб келган эдик. Байрамларда кучоғи гулларга тўлиб кетарди. Мен кўпроқ ёнида бўлиш, энг яхши ўқувчи бўлиш учун ҳар кун шешър ёзиб борардим. Кейин соғинчлар бошланди. Мактабга борсам, онамни соғинаман, уйга келсам, Бобоевани соғинаман...

14-бет

2014-yil 1-fevral, № 10 (8659)

Инсон ҳамиша ўз-ўзини тафтиш қилишга, оламнинг сир-асорини билишга интилади. Бунинг учун изланади, илм олади. Илм инсон учун маёқ, уни ёруғликка олиб чиқувчи йўл. Улуғ мутафаккир Алишер Навоий ҳам илмни кўп бор таъриф-таъсиф этади. Жумладан, “Ҳайрат ул-аброр” достонида “илм” сўзидаги ҳарфларнинг араб ёзувидаги шаклига эътиборни қаратиб, дастлабки ҳарф — “айн”ни билимсизлик тунини ёритувчи қуёшга, “лом”ни ойга, “мим”ни кундузга ўхшатади.

ИЛМ — ҚАЙНАРБУЛОҚ

Илм — қайнарбулоқ. Бу булоқнинг суви ичган билан тугамайди. Уни қанча симирсангиз ҳам, чанқоғингиз босилмайди, бироқ кўнглингиз нурга тўлади. Бу нур эса ҳаёт йўлинингизда маёқ бўлади, айна пайтда уни ёратади. Ҳазрат Навоий ўзининг “Маҳбуб ул-қулуб” асаридан шундай деб ёзади: “Йўқсиллик ва қўли қисқалик пайтларида, яъни фалокат ва ноумидлик кунларида баъзан илм мадрасаларида қуйи сафлардан жой олдим ва олимлар мажлисида илм нуридан кўнглимни ёритдим”. Илм нуридан кўнглининг ёришиши, бу — қалбнинг покланиши. Пок қалб эса фақат эзгу ишлар қилишга қодир.

Маърифатдан фақат инсоннинг бир ўзи эмас, балки ўзгалар, илмга ташна қалблар ҳам бенасиб қолмаслиги керак. Аммо шундай одамлар — илм эгалари борки, улар илмни мансаб матосидек бичиб, кийим қилиб олганлар, илмни фақат шу — моддий дунёда яхши яшаш учун восита этганлар. Илм ўрганиб, унга амал қилмайдиганлар ҳам орамизда йўқ эмас. Навоий ана шундайлар ҳақида “Ҳайрат ул-аброр”да ёзади:

*Илмни ким воситаи жоҳ этар,
Ўзиню халқни гумроҳ этар.*

*Олим агар жон учун ўлса залил,
Илми анинг жаҳлига бўлғай далил.*

Яъни: илмни кимда-ким амалга эришиш учун восита қилиб олса, ҳам ўзини, ҳам халқни йўлдан адаштиради. Олим агар амал учун пасткашликка борса, илми унинг илмсизлигига далилдир. Шундай экан, илми бўлиб, бу илмидан мансабга эришиш учун фойдаланиш олимлик белгиси эмас, балки жоҳилликдир. Навоий бу тоифадаги кишиларга

эмас, балки уларнинг қўлида тарбияланаётган, тақдири уларнинг қўлида бўлган ёш ниҳолларга ачинади. Эл-юрт бошига шундай кишилар туфайли тушиши мумкин бўлган фожеага қарши курашади.

Навоий илм аҳлидан бўлган мударрислар ҳақида ёзади: “Мударрис керакки, ғарази мансаб бўлмаса ва билмас илмни айтишга уринмаса, манманлик учун дарс беришга ҳавас кўргузмаса ва олғирлик учун гап-сўз ва ғавғо юргузмаса. Қилмас ишларни қилмоқ ундан содир бўлса ва қилар ишларни қилмаслик унга қоида ва одат бўлиб қолса. Бу мударрис эмасдир, ёмон одатни тарқатувчидир”. Бугунги кунда биз: ўқитувчи, бу — зиё тарқатувчидир, деймиз.

“Бахтли агар олим бўлса, нодонлар сўзи унга ибратли ва эътиборли бўлади, бахтсиз агар жоҳил бўлса, олим сўзидан ор қилади”, дейди Навоий. Ахир айтишда-ку: “Тинглашни билсанг, гапиришни эпломайдиган оламдан ҳам ниманидир ўрганасан”, деб. Эшитиш, ҳамма керакисиз деб ўйлайдиган гаплардан ҳам кераклиларини топиш — маърифатга интилишдир. Шу ҳақда Ҳаззолий ёзади: “Илмнинг бошланиши: суқут сақлаш, кейин қулоқ солиш, кейин ёд олиш, сўнг унга амал қилиш ва уни охири тарқатишдир”. Олган билимларимиз на ўзимизга, на ўзгаларга фойдаси тегмаса, ундан муддао нима? Навоий худди шундай олимларни фосиқ олим, ўз-ўзига зolim донишманд дея атайди. Фосиқ олим билади, лекин билганига ўзи амал қилмайди ёки ўзгаларга билдирмайди.

Байт:

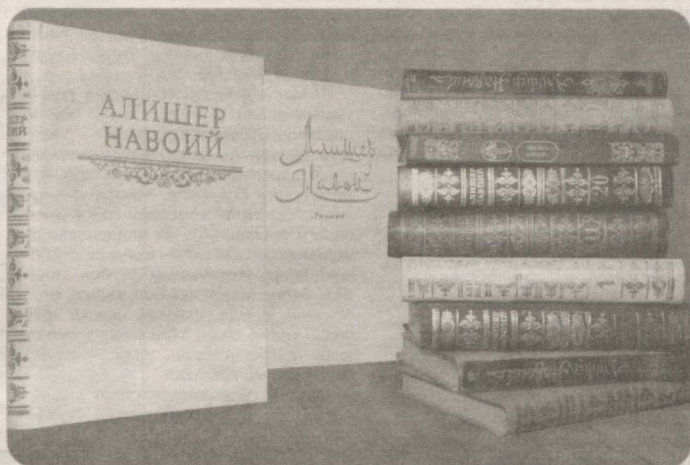
*Илм ўқуб қилмаган амал мақбул,
Дона сочиб кўтармади маҳсул.*

Alisher Navoiy — o'zbek timsoli

Шоирнинг фикрича, илм ўқиб уни ишлатмаган шудгор қилиб деҳқончилик қилмаган ёки уруғ сочиб ҳосилидан баҳра олмаган кишига ўхшайди. Билим олишдан мақсад, аввало, ўзликни англаш, қалбни поклаш, ундан сўнг ўзгаларга қўлдан

рин ифор олиб чиқади. Бироқ илм йўлига кирган маърифат изловчиларга нисбатан бепарво муносабатини ижобий баҳолай олмаимиз. Бу гўё мол-дунёга берилган кишининг ўзига нисбатан давлатманд одамга қилган мулозамати-ю, фақирларга паст назар билан қарашига ўхшайди.

Хўш, ҳақиқий маърифат эгалари, илм аҳли қандай бўлиши керак? Навоий улар ҳақида шундай дейди:



*Олим агар қатъи амал айласа,
Илмига шойиста амал айласа;*

*Солмаса кўз жиғи дунёи сари,
Боқмаса туз дунёи фони сари.*

*Они шараф гавҳарининг кони бил,
Гавҳару кон, ҳарие десанг они бил.*

Чиндан, олим агар ўз йўлига қатъий амал қилса, илмига қараб иш турса, дунёнинг ҳаром молларига кўз олайтирмаса, ўткинчи дунёга тикилиб қарамаса, бундай одамни шараф гавҳарининг кони деб бил, гавҳар десанг ҳам, кон десанг ҳам — нима десанг, ўшанга тегишдилар.

Айтиш мумкинки, ўрганаётган ва ўргатаётган илмимиз фақат ва фақат эзгуликка хизмат қилсин. Зеро, яшайдан мақсад — эзгулик. Илму маърифатнинг мақсади эса эзгуликка муҳаббат ҳиссини уйғотмоқдир.

Шаҳноза ХОЛБОВА,
Низомий номидаги ТДПУ талабаси

ФАРҲОД — КОМИЛ ИНСОН

Алишер Навоий қаҳрамонлари орасида комиллик даражасига етганлари талайгина. Комилликдаги энг биринчи белги — ҳалоллик ва поклик. Шоир ўз асарларида, инсон ким бўлишидан қатъи назар, ҳалол ва пок бўлиши керак, дейди.

Навоий орзу қилган ҳалол ва пок инсон ички маънавий қиёфага эга бўлган инсондир. Масалан, Фарҳод, Искандар, Мажнун(Қайс), Суҳайл, Навфал, Лайли, Дилором ва бошқалар ҳалоллик тимсоллари. Навоийнинг инсонпарварлик, тўғрилиқ, муҳаббат, садоқат, мардлик, олижаноблик, саҳийлик ва бағрикенгликка доир ахлоқий қарашлари шоир қаҳрамонлари ҳаётининг мазмунидир. Навоий, умуман, инсон маънавий камолотини ахлоқий қарашларисиз тасаввур ҳам эта олмайд.

Унинг ижодидаги маънавий камолотга эришган комил инсон тимсолларидан бири Фарҳоддир. Фарҳоднинг феъл-атвори, юриш-туриши, фаолияти, ташқи ва ички дунёсида баркамол инсонга нимаки хос бўлса, барчаси мавжуд. Илмга чанқоқлик, меҳнатсеварлик, инсоф, поклик, камтарлик,

фидойилик, ота-онага ҳурмат, кибр ва бойликка ружу қўймаслик сингари фазилатларнинг барчаси баркамол инсонга хосдир. Фарҳоднинг поклиги ҳақида шоирнинг ўзи шундай дейди:

*Демонким, кўнгли пок ҳам кўзи пок,
Тили поку, сўзи поку, ўзи пок.*

*Анигдек, тийнати покига лойиқ,
Дуосин айлабон поку халойиқ.*

Инсон комилликка интилар экан, тинимсиз машаққатли меҳнат қилиши керак. Фарҳод ана шундай машаққатли йўлни босиб ўтади. Ўзи севган Ширинни излаб Арман юртига боради. Сув келтириш учун нақадар оғир заҳмат чекаётган кишиларни кўради. Фақат Ширин учун эмас, балки халқ учун сув тоғта зарурлигини англайди ва ўзининг бутун ҳунарини ишга солади. Тоғни кесиб сув келтиради.

Фарҳод ўзида маънавий комиллик билан бирга жисмоний баркамолликни ҳам ифода этган. Халқ

билан ҳамнафаслиги, ҳамиша элу юрт хизматига камарбасталиги, ўз илм-ҳунарини одамларнинг оғирини енгил қилиш, уларнинг фаровонлиги ва бахт-саодатини таъмин этишга сарфлаши бунинг далилидир.

Инсон комилликка интилар экан, зинҳор бу интилишининг охирига ета олмайд. Шу боис мен комилман, камолотга эришдим, деган одам хато қилади. Киши яшаш давомида, шубҳасиз, нуқсон ва камчиликлар ҳам содир этади. Аммо шу нуқсон ва камчиликларни тушуниб, тузатиб, уларни такрорламасликка ҳаракат қиладиган кишилар комилдир. Бу ҳақда Алишер Навоий шундай дейди:

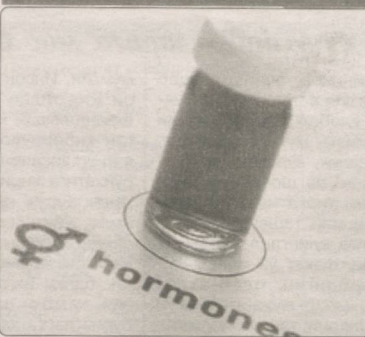
*Ноқис улдириким, ўзин комил дегай,
Комил улким нуқсин исбот айлағай.*

Алишер Навоийнинг шеърятти асрлар давомида инсонларни маънавий камолот, жумладан, ёшларни инсонпарварликка, халқпарварлик, ватанпарварлик, меҳнатсеварлик, билимга интилоқ каби фазилатларга етаклашга хизмат қилиб келмоқда.

Лобар МАМАТКУЛОВА,
Зомин педагогика коллежининг
она тили ва адабиёт фани ўқитувчиси

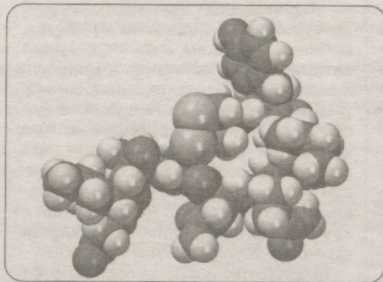
Одамнинг кун давомида хуш ёки тушкун кайфиятда юриши сабаби нимада? Айримлар бундай ўзгаришлар ташқи омилларга боғлиқ деб билишади. Лекин организмда кечаётган гормонал ўзгаришлар инсон руҳиятига кўпроқ таъсир кўрсатади. Олимларнинг таъкидлашича, инсон организмдаги гормонлар миқдорининг ошиб ёки камайиб кетиши нафақат руҳият, балки саломатликни ҳам издан чиқаради. Айниқса, ўсмир ёшда айрим гормонларнинг етишмаслиги таълим олиш, жисмоний фаолликка ҳам салбий таъсир қилади. Шунингдек, бу ҳолат хотиранинг пасайиши, дарсларни яхши ўзлаштиришмаслик каби оқибатларга ҳам олиб келиши мумкин. Бундай вазиятда бола организмдаги гормонлар ишлаб чиқарилишини меъёрида ушлаб туриш муаммонинг энг маълум ечими эканлиги тиббиётда ўз исботини топган.

Bilasizmi?



ЯХШИ КАЙФИЯТ МАНБАИ

Организмда етарли даражада гормонларнинг мавжудлигини таъминлаш учун таомномага сут, балиқ ҳамда мева-сабзавот маҳсулотларини кўпроқ киритиш зарур



Тажирибали психологлар педагогларга дарсда уйқутираб ўтирган ёки хаёлини бир жойга жамлаб олмай диган ўқувчига танбех беришдан олдин бунинг сабабини аниқлашнинг маслаҳат беришади. Боиси, боладаги ланжлик организмда рўй бераётган табиий жараёнга боғлиқ бўлиб, бунга ўз вақтида чора кўриш муҳим ҳисобланади. Яъни, ўқитувчи ўғил-қизлардаги париншонхотирликни сезган заҳоти, энг аввало, бу ҳақда унинг ота-онасига хабар бериши лозим. Организмдаги гормонлар фаолиятининг бузилиши боланинг фикрлаш қобилиятига ҳам салбий таъсир кўрсата бошлайди. Мазкур ҳолатни ўз вақтида бартараф этиш эса, бола саломатлигини тиклаш билан бирга, унинг дарсда фаол бўлишига, хотираси мустаҳкамланишига замин яратади.

Илмий манбаларда келтирилишича, гормонлар биологик фаоллиги юқори моддалар ҳисобланиб, юнон тилидан таржима қилинганда "кўзгатаман" деган маънони билдиради. Уларнинг миқдори камайиши организмда бир қатор ўзгаришларни келтириб чиқаради. Миянинг айрим қисмлари ва ички секретция безларида ишлаб чиқарилган гормонлар доимий суръатда қон, лимфа ёки тўқима суюқлигига ажралаб, бутун аъзоларга тарқалади ва тўқималар фаоллигини бошқаради. Айрим гормонлар эса, муайян бир аъзогагина таъсир кўрсатади. Инсон организми нормал ҳолатда ишлаши учун гормонлар эҳтиёжга яраша бўлиши керак. Акс ҳолда, улар асаб тизимига таъсир қилиб, инсон руҳий ҳолати салбий томонга ўзгаришига сабаб бўлади.

Инглиз шифокори Т.Эддиссон 1855 йили гормон-

ларнинг фаол харақатини биринчилардан бўлиб ўрганиб чиқишга муваффақ бўлди. Гормонларнинг килмевий тузилишини тадқиқ этиш мақсадида ўтказилган тажирибалар ҳайвонлар устида олиб борилди. Лабораторияларда синтез йўли билан олинган гормонлар модда алмашинуви, юрак, ошқозон-ичак, нафас йўллари фаолиятида муҳим аҳамият касб этиши аниқланди. Кейинчалик франциялик К.Бернар ҳамда Ш.Броун-Секар ўз тадқиқотларида инсон организмга гормон етишмаслиги ёки ошиб кетиши ички секретция безлари фаолиятининг бузилишига олиб келишини илмий жиҳатдан исботлаган.

1905 йилга келиб гормон атамаси илмий доираларда кенг қўлланила бошланди. Инглиз физиологи У.Бейлисс ва Э.Старлинг биринчилардан бўлиб инсоннинг ақлий ва жисмоний ривожланиши ҳамда модда алмашинувида гормонларнинг аҳамияти борасидаги янги маълумотларни кенг омма эътиборига ҳавола этишди. Марказий асаб тизими гормонларни бошқариб, уларнинг организмга турлича таъсирини таъминлайди. Гормонлар буй ўсиши, иммунитетнинг мустаҳкамланиши ёки кучсизланиши каби омилларга ҳам ўз таъсирини ўтказади. Организмда гормонларнинг камайиб ёки ортиб кетиши эндокрин тизимнинг касаллишига олиб келади.

Биологик фаол моддалар ҳисобланган гормонларнинг юздан ортиқ тури мавжуд. Улардан бири **серотонин** — яхши кайфият гормони бўлиб, харақатланиш фаоллигини оширади, мия фаолиятини яхшилаб, инсоннинг хуш кайфиятда юришига ёрдам беради. Шу боис уни кўпинча «бахт гормони» дейишади. Серотониннинг етишмаслиги эса, ўз навбатида, кайфиятнинг тушиб

кетиши, аксарият ҳолларда эса депрессияни юзага келтиради. Бу эса кўпинча оғир мигрень (бош оғриғи) хасталигига сабаб бўлади. Серотонин етишмаганда дори-дармон ва табиий муолажа билан уни меъёрига келтириш мумкин. Олхўри, анжир, банан, соя, сут, томатда ушбу гормон кўп миқдорда бўлади. Ширинликлар ҳам серотониннинг кўпайишига ёрдам беради. Лекин меъёридан ортиқ ширинлик истеъмол қилиш тана вазни ортиб кетишига олиб келишини унутмаслик лозим.

Дофамин — хурсандлик гормони. Ушбу гормон юрак қон-томирлари фаолиятини яхшилаб, унинг меъёрида уриб туришига имкон яратади. Яхши мусика эшитганда ёки ширин хотиралар ёдга олинганда организмда ушбу гормон ишлаб чиқарилиши таъминланади.

Соматотропин — буй ўстириш гормони бўлиб, ёш организмда у кам ишлаб чиқарилса, буй ўсмаслик кузатилади. Бундай ҳолат паканалик дейилади. Аксинча, соматотропин гормони кўп ишлаб чиқарилса, гигантизм ҳолатини келтириб чиқаради. Вояга етган ўсмир организмда ушбу гормон кўп миқдорда ажралаб чиқса, баъзи аъзоларнинг меъёридан ортиқ ўсиши натижасида акромегалия касаллиги кузатилади. Бунда кўл ва оёқ панжалари, юз суюқлари катталаниб, энгага ўса бошлайди. Бурун, лаблар, тил, қулоқлар йўғонлашиши ҳам кузатилади. Соматотропинни меъёрида ушлаб туриш учун узум, нок, шафтоли, ананас, апельсин, қовун, сабзи, қовоқ каби витаминга бой мева-сабзавотларни кўпроқ истеъмол қилиш тавсия қилинади.

Мелатонин — уйқу гормони. У организмда қоронғи тушиши билан табиий равишда ишлаб чиқарила бошланади. Айнан ушбу гормон уйқунинг тинч ва давомийлигини таъминлайди. Қаришнинг олдини олиб, стресс ва асаб бузилишига

йўл қўймайди. Олимлар мелатонин С ва Е витаминли маҳсулотларда кўп бўлгани боис, уларни мунтазам тановул қилишни таъкидлашади. Болаларнинг кун давомида 8-9 соат давомида мириқиб ухлаши учун шу каби фойдали маҳсулотларни бериш билан биргаликда, ўз вақтида ухлаши, хонанинг етарлича қоронғу бўлишини таъминлаш зарур. Улар ухлаётганда компьютер, мобил телефони ва бошқа сунъий ёритиш мосламаларидан узоқроқ бўлгани маъқул.

Кортизол — стресс гормони бўлиб, у қон босимига, иммунитет пасайишига, қалқонсимон безлар фаолиятга таъсир ўтказади. Америкалик эндокринолог Жон Тернернинг таъкидлашича, организмда кортизол миқдорининг кўпайиб кетиши доимий ташвишлианиш ва депрессияга олиб келиши мумкин. Руҳий тушкунлик инсон организмда кортизол ишлаб чиқарилишини тезлаштиради. Шу ўринда таъкидлаб ўтиш жоизки, киши қўрқув, тушкунлик, хавотир, ҳаяжон каби ҳолатларга тушиб қолганда стресс гормонининг ишлаб чиқарилиши организмнинг ўзига хос химия воситаси саналади. Бироқ мазкур ҳолатнинг 15 дақиқа ва ундан ортиқ вақт мобайнида давом этиши ёки тез-тез такрорланиши хатарли. Хусусан, қонда зарарли холестерин миқдорининг ошиши, инфаркт ва инсульт каби хасталикларга сабаб бўлади. Кўп йиллик излашлардан сўнг олимлар стрессдан тез ва табиий ҳалос бўлиш усулларини амалиётга жорий этишди. Яъни, бу касалликнинг олдини олиш учун беморларга мунтазам спорт билан шугулланиш, кўпроқ очиқ ҳавода сайр қилиш, ёқимли мусика эшитиш тавсия этилади. Шу билан бирга, соғлом турмуш тарзига риоя қилиш ҳам руҳий тушкунликнинг олдини олиб, инсоннинг доимо яхши кайфиятда юришига катта ҳисса қўшади.

Тиббиётда гипофизнинг оралик қисмидан синтезланадиган меланофор ёки меланотропин гормони ҳам кенг ўрганилган. Бу гормонлар тери рангини бошқаришда иштирок этади. Аёллар қонида ҳомиладорлик пайти меланофор гормони кўпайиб, терининг айрим қисмларида пигментация кучайиб кетади ва натижада катта доғлар пайдо бўлади.

Мутахассислар томонидан тавсия этилаётган гормонал терапия юқоридаги хасталикларга қарши муваффақиятли кураша олади. Афсуски, гипертония, қандли диабет, юрак, буйрак ва жигар хасталикларидан бундай даволаш усули тавсия этилмайди. Бунда парҳез энг яхши даво ҳисобланади. Беморлар овқатланиш рақсонига қатъий амал қилиб, ёғли таомларни кам истеъмол қилишлари лозим. Шунингдек, оксилларга бой таркибда D₃ витамини мавжуд кальций ва поливитаминли препаратлар ҳам ушбу хасталикни даволашда кенг қўлланилади.

Хулоса қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзи ва кун тартиби, оватланиш рақсонига риоя қилиш юқорида келтирилган хасталикларнинг олдини олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Кофеин, алкоголь ва тамаки маҳсулотларини истеъмол қилмаслик ҳам гормонларнинг меъёрида ишлаб чиқарилишида муҳим аҳамиятга эга. Шу боис таомномага сут ҳамда балиқ, мева-сабзавот маҳсулотларини кўпроқ киритиш зарур. Айрим манбаларда келтирилишича, гиёҳлардан тайёрланган дамламалар уйқусизликнинг бартараф этиб, кайфиятни кўтаришга ёрдам беради. Бундан ташқари, зарарли одатлардан воз кечиш ҳам фаоллик ва харақатчанликни узоқ вақт ошириб, гормонларнинг табиий ҳолда меъёрида ушлаб турилишини таъминлайди.

Гулюз **ОРИФЖОНОВА** тайёрлади.

«Sharh» ACP abrogu

Navqiron avlod va ma'naviyat xizmatida

7 dan 70 yoshgacha bo'lgan barcha sinfdoshlar jurnali 2014-yildan boshlab 32 sahifada o'quvchilarga taqdim etildi. Jurnal sahifalarida sizni qiziqtirgan savollarga javob, sizni o'ylantirgan muammolarga yechim, maslahat-u tavsiyalarimiz siz, aziz o'quvchilarimiz uchun! O'qib bahra oling. Sizni jurnalimizning qiziqarli mavzulari kutmoqda!

SAHIFALARIMIZDA:

“Kamolot kutubxonasi” 2

ruknida jahon va mumtoz adiblarimizning eng sara asarlari

«KAMOLOT»
KUTUBXONASI

Tug'ilgan kun uchun
jazolanganlar

19

Sinfdoshlar bilan
o'zaro munosabatingiz

22

Bolalarga pul berish
shartmi?

26

O'smirlar xatosini
kim nazorat qiladi?

28

Oyim baland poshnali
tuffini kiydirmaydi

30



Ma'rifat

TA'SIS ETUVCHILAR:

O'zbekiston Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zbekiston Ta'lim, fan va madaniyat xodimlari kasaba uyushmasi Markaziy Kengashi.

Bosh muharrir:
Abdusamat RAHIMOV

Tahrir hay'ati: Jumanazar BEK-NAZAROV, Baxtiyor DONIYOROV, Farrux JABBOROV (bosh muharrirning birinchi o'rinbosari), Husan NISHONOV (bosh muharrir o'rinbosari), Farhod RIZAYEV, Nurlan USMONOV (bosh muharrir o'rinbosari, "Учитель Узбекистана"), Mirzakarim XUDDIYEV, Baxtiyor YOQUBOV (mas'ul kotib), Aleksey CHUKARIN (mas'ul kotib, "Учитель Узбекистана"), Sa'dulla HAKIMOV.

Gazeta
O'zbekiston Matbuot va axborot agentligida № 0067 raqam bilan ro'yxatga olingan.

ISSN 2010-6416



9 772010 641009

INDEKS: 149, 150. Г-226.

Tiraj: 67899.

Hajmi 4 bosma taboq.
Ofset usulida bosilgan,
qog'oz bichimi A-3.

«Ma'rifat»-dan materiallarni ko'chirib basish tahririyat ruxsati bilan amalga oshirilishi shart.
Tahririyatga kelgan qo'lyozmalar taqrig qilinmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

Reklama materiallari uchun tahririyat javobgar emas.

MANZILIMIZ: 100083, Toshkent,
Matbuotchilar ko'chasi, 32.

Web-site: www.marifat.uz

TELEFONLAR: mas'ul kotib—233-99-15, umumiy o'rta va maktabgacha ta'lim yangiliklari bo'limi—233-53-14, fan, oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yangiliklari bo'limi—233-56-45, adabiyot, madaniyat, kasaba uyushmalari hayoti yangiliklari bo'limi—233-54-49, ma'naviyat va maktabdan tashqari ta'lim yangiliklari bo'limi—233-54-63, siyosat, xalqaro hayot va sport yangiliklari bo'limi—233-76-40, reklama va marketing bo'limi—233-42-92(faks), 236-54-17.

Bahosi sotuvda
erkin narxda

Dizaynerlar:
Liliya BINASHEVA,
Malohat TOSHOVA.

Navbatchi muharrir:
Zohidjon XOLOV.

Navbatchi:
Bobomurod XUDOYBERDIYEV.

«Sharh» nashriyot-matbaa
aksiadorlik kompaniyasi
bosmaxonasi.

Korxonalar manzili:
«Buyuk Turon» ko'chasi, 41-uy

Yil aksiyasi—21.05
TopsHIRildi—21.35